

# 快乐即幸福？

## ——比较伊壁鸠鲁主义与功利主义的快乐观

钟悦轩

新疆师范大学政法学院，新疆 乌鲁木齐

收稿日期：2026年1月26日；录用日期：2026年2月17日；发布日期：2026年2月28日

### 摘要

本文旨在系统比较伊壁鸠鲁主义与功利主义的快乐观，以澄清“快乐”与“幸福”的复杂关系。研究指出，伊壁鸠鲁主义将幸福等同于“静态快乐”，即内心的宁静与痛苦的缺席，其实现路径是个人内省的欲望管理。功利主义则将幸福理解为“动态快乐”的最大化，强调通过社会制度与改革实现“最大多数人的最大幸福”。二者在快乐的内涵、评判标准及实现路径上存在根本对立，分别代表了“向内求索”与“向外构建”两种伦理范式。本文通过批判性比较，揭示了两种理论的内在张力与当代启示，为理解幸福本质提供了深刻洞见。

### 关键词

快乐，幸福，伊壁鸠鲁主义，功利主义，边沁，密尔，比较研究

# Is Happiness the Same as Well-Being?

## —A Comparison of the Epicurean and Utilitarian Views on Happiness

Yuexuan Zhong

School of Political Science and Law, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: January 26, 2026; accepted: February 17, 2026; published: February 28, 2026

### Abstract

This paper aims to systematically compare the views on happiness held by Epicureanism and Utilitarianism, in order to clarify the complex relationship between “pleasure” and “happiness”. The study points out that Epicureanism equates happiness with “static pleasure”, which refers to inner tranquility and the absence of pain, and its realization path is through personal introspection and desire management. Utilitarianism, on the other hand, understands happiness as the maximization of “dynamic pleasure”, emphasizing the achievement of “the greatest happiness for the greatest

number” through social systems and reforms. The two theories fundamentally oppose each other in terms of the connotation, evaluation criteria, and realization path of pleasure, representing two ethical paradigms of “seeking inwardly” and “constructing outwardly”. Through critical comparison, this paper reveals the inherent tension and contemporary implications of the two theories, providing profound insights into understanding the essence of happiness.

## Keywords

Happiness, Well-Being, Epicureanism, Utilitarianism, Bentham, Mill, Comparative Study

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在人类对美好生活的永恒探寻中，“快乐”始终扮演着一个核心角色。从日常的感官愉悦到深刻的精神享受，快乐常被视为幸福的基石与源泉，一种不言自明的终极追求。然而，当我们试图将这种普遍观念置于哲学的聚光灯下进行审视时，一系列关键问题便随之浮现：快乐是否简单地等同于幸福？如果答案是肯定的，那么是否存在不同性质或等级的快乐？何种快乐才能真正承载“幸福”这一沉重而崇高的价值？这些追问促使我们回到西方伦理思想的历史长河中去寻找答案。在诸多将“快乐”确立为最高善的伦理体系中，诞生于古希腊化时期的伊壁鸠鲁主义与发轫于近代英国的功利主义，无疑是两种最具代表性且影响深远的“快乐论”范式。它们虽共享快乐主义的基本出发点，却在快乐的内涵、判定标准与实现路径上提出了截然不同的构想：前者倡导通过理性选择与欲望管理追求个人的“静态”安宁，后者则致力于通过社会效用计算实现集体快乐的“动态”最大化。尽管国内外学界对伊壁鸠鲁主义或功利主义各自的理论内涵、历史演变及当代价值已有颇为丰硕的单项研究成果，但将二者置于同一平台，就其快乐观进行系统性和批判性比较的专题探讨则相对匮乏。有鉴于此，本研究旨在深入剖析这两种快乐理论的同中之异与异中之同，不仅意在澄清其哲学上的根本分歧，更力图揭示不同快乐观念背后所隐含的关于个人福祉与社会福祉、消极善与积极善的深刻张力，从而为理解“快乐如何成就幸福”这一古老命题提供一个更具层次感和批判性的视角。

## 2. 伊壁鸠鲁主义的“静态快乐”观

伊壁鸠鲁主义的伦理体系始于一个清晰而深刻的前提：人生的最高目的乃是幸福，而幸福的核心内涵在于灵魂的安宁与身体的无痛。这一理论的目标并非鼓励人们无节制地追逐感官享受，而是旨在通过理性方式“摆脱痛苦”，既包括身体上的病痛，更包括精神上的焦虑与恐惧。伊壁鸠鲁认为，人类痛苦的根本原因在于对快乐本质的误解、对死亡与神灵的非理性恐惧，以及对虚妄欲望的无止境追求。因此，其哲学具有鲜明的“治疗”取向，试图通过理性分析帮助个体摆脱精神枷锁，最终达到内心的平静与自足。在此基础上，伊壁鸠鲁提出了一种颠覆性的快乐定义：快乐本质上是“痛苦的缺席”，是一种具有消极性特质的内心平衡状态。最高的快乐并非来自积极获取，而是来自消极的摆脱——摆脱饥饿、恐惧和纷扰，进入一种稳定、宁静的存在状态。

为了进一步阐明快乐的本质与实现途径，伊壁鸠鲁对快乐本身进行了至关重要的类型学划分，即“动态快乐”与“静态快乐”的二元区分。动态快乐指的是在欲望得到满足的过程中所产生的积极、活跃的

感官愉悦。例如，在饥渴时享受美食甘饮，在寒冷时获取温暖。这类快乐虽然真实，但其特性是短暂、不稳定且依赖于外部条件的变动不居，它总是与一种先行的匮乏或痛苦紧密相连，其作用在于消除这种痛苦。而静态快乐则截然不同，它指的是欲望被消除后所达到的那种满足状态和平衡感。它不再是活跃的“过程”，而是一种持久的、稳定的“心灵宁静”和“身体健康”的结合，即所谓“身体无痛苦，灵魂无纷扰”。伊壁鸠鲁强调，后者高于前者，因为静态快乐不再依赖外物，是一种自足而内在的幸福感，是人生的最高善。饱腹后的满足感、无忧无惧后的心灵宁静，才是伊壁鸠鲁所推崇的更高级、更持久的快乐形式。因为它不依赖于持续的、外部的刺激，而是内在的、自足的，因而才是真正构成“幸福”的稳固基石。这两种快乐的等级秩序是明确的：动态快乐是手段，其价值在于它能导向静态的安宁；而静态快乐才是目的，是幸福的真正样态。此外，伊壁鸠鲁还指出，快乐的追求需有“度”，越出此“度”即沦为享乐，而享乐永无满足，反致痛苦，故应以理性节制欲望。

基于对快乐本质的上述洞察，伊壁鸠鲁进一步提出了其富有实践智慧的欲望管理方案。他将人的欲望分为三类：一类是“自然且必要的”欲望，如对食物、住所、安全的基本需求，以及对友谊和思想交流的渴望。满足这类欲望能直接有效地消除痛苦，带来静态快乐，因而是智慧的选择。第二类是“自然但不必要的”欲望，如对更精致的美食、更华美的住所的追求。这类欲望源于自然但并非生存所必需，其满足会带来变动的动态快乐，但追逐它们需付出更多心力且易产生新的依赖，甚至可能扰乱内心的宁静，故应保持节制。第三类是“既虚妄又不必要的”欲望，如对名誉、权力、巨额财富的无限渴求。这类欲望非根植于人的自然本性，而是由空洞的社会意见所建构，它们是永无止境且永远无法真正满足的，是导致焦虑、嫉妒和恐惧等巨大精神痛苦的主要根源，必须被彻底戒绝。

在实现途径上，伊壁鸠鲁强调理性与道德行为并重。理性使人认清神与死亡的本质：神虽存在，却由原子构成，居于世界之外，不干涉人事，故不必恐惧；死亡无非是感觉的消散，与生者无关，因此畏惧死亡毫无意义。他鼓励人们学习自然科学知识，了解自然的本性，对自然现象保持理性的认识，从而克服对神灵和死亡的恐惧，保持内心的自由，享受快乐和幸福[1]。另一方面，伊壁鸠鲁极为重视友谊与公正，认为友谊能带来安全感与心灵宁静，是快乐的重要源泉[2]。他主张“友谊出自个人意愿”，是平等自由的关系，能助人即使在乱世中仍得安宁。此外，公正是人们为避免彼此伤害而达成的互利约定，其实质是一种契约，旨在通过公平相处避免冲突、维系心灵宁静[1]。他主张人应通过哲学思考辨析欲望，通过简单生活减少依赖，通过友谊与公正实现人与社会的和谐，并强调追求幸福不能损害他人的快乐，要坚持公正的原则，以共同推动和谐社会的建设。最终，人在“不动心”的宁静中体验真正的幸福。

总而言之，伊壁鸠鲁的快乐主义并非纵欲或禁欲，而是一种通过理性与道德实践来实现的、以心灵宁静为旨归的生活艺术[3]，是一种强调整制、内在平和与精神自足的伦理体系，对于当代人控制物欲、注重精神追求、珍惜友谊、树立正确生死观和共建和谐社会具有重要的启发意义。

### 3. 功利主义的“动态快乐”观

与伊壁鸠鲁主义追求个人内心宁静与消极避世的“静态快乐”形成鲜明对比，功利主义提出了一种积极介入现实、致力于社会整体福祉的“动态快乐”观。这种快乐观不仅是个人层面的感受，更被赋予了一种强烈的伦理使命和社会指向。功利主义，尤其是由杰里米·边沁开创并经约翰·斯图尔特·密尔发展的体系，将快乐视为可衡量、可比较、可追求的积极感受，并将其确立为道德与立法的终极目标，其核心旗帜便是“最大幸福原则”。边沁认为，苦与乐即是幸福与不幸，是功利主义伦理学的深层标准，快乐与痛苦主宰着每个人的行为，真正决定善恶的是行为的功利性后果[4]。

功利主义的理论目标直接而宏大：追求“最大多数人的最大幸福”。这不仅仅是一个伦理口号，更是一项社会改良与进步的纲领。在边沁看来，快乐本身即是善，痛苦即是恶，道德的价值就在于其增进

快乐、防止痛苦的趋势。因此，判断一项行为或政策的好坏，其标准完全在于它能否产生最大可能的快乐净余额(即快乐总量减去痛苦总量)。这种观念将伦理学的焦点从个人的德性修养或动机纯粹性，转向了行为结果的客观效用，体现出一种强烈的后果论和外向型特征。它要求人们跳出自我中心的小圈子，以一种近乎工程师般的精确和博爱，去计算和谋划社会整体福利的最大化，其最终目的是推动人类社会向更文明、更幸福的方向演进。

为了实现这一宏伟目标，功利主义者必须对快乐本身进行度量与比较。边沁提出了一套“苦乐计算法”，试图以量化的方式客观地评估快乐。他列出了七个尺度：强度、持久性、确定性、邻近性、增殖性、纯粹性以及范围[4]。在这一框架下，快乐被视为同质的、可通约的，其价值仅由量的大小决定。边沁那备受争议的比喻——“小孩子玩的图钉游戏和人从诗歌获得的快乐一样好”——正是其纯粹量化立场的极端体现：只要两种活动能为参与者带来等量的快乐，它们在道德价值上就无分高下。边沁将快乐与痛苦过于简单化，认为不同种类的快乐只有量的区别而无质的不同[4]，这一观点显然与日常经验中人们对高级精神快乐与低级感官快乐的区分相悖，也难以解释为何有些人从高尚行为中获得的快乐远胜于从粗俗娱乐中获得的快乐。这种激进的平等主义快乐观，虽然贯彻了功利原则的一致性，却也因其忽视了人类快乐的内在差异性而招致批评。

正是为了回应这种批评，密尔对边沁的理论做出了关键性修正。他坚决主张，快乐不仅存在“量”的差别，更有“质”的优劣[5]。在《功利主义》一书中，密尔写下了那段不朽的论述：“做一个不满足的人胜于做一头满足的猪；做不满足的苏格拉底胜于做一个满足的傻子。”这意味着，某些快乐，特别是那些涉及智力、情感、想象力和道德感的“高级快乐”，在质上远高于纯粹感官性的“低级快乐”。一个体验过并熟悉两种快乐的人，会出于尊严和偏好，毫不犹豫地选择更高级的那种。密尔还进一步指出，幸福并非仅指快乐，而是一个更为广泛的概念，它包含了热爱音乐、追求健康、崇尚德性、向往自由等多元内涵，这些都可以作为幸福的组成部分[6]。密尔的这一区分，不仅挽救了功利主义于“粗俗享乐主义”的指责，更将快乐与人的理性、尊严和高级官能紧密相连，使功利主义能够容纳人类更为复杂和精微的幸福体验。

在快乐的实现路径上，功利主义与伊壁鸠鲁主义的“个人退守”策略分道扬镳，展现出一副全新的面孔。它主张通过社会改革与立法等集体行动来系统性地创造最大化快乐的环境。边沁和密尔都认为，个人追求快乐的自由努力固然重要，但要实现“最大多数人的最大幸福”，必须依靠精心设计的制度，尤其是法律和政治制度。立法者的使命，就是通过奖惩机制，将个人对自身快乐的追求与社会整体利益协调起来。这意味着要建立公正的司法体系、推行促进公共健康与教育的福利政策、保障言论与经济自由等。因此，功利主义的伦理方案本质上是社会性的和政治性的。它要求一种积极入世的态度，鼓励人们投身于社会制度的批判与建构之中，通过外在环境的改善来普遍地促进公民的福祉。这是一种动态的、向外求索的快乐实现之路，它将快乐从一种私人的、静止的感受，转变为一个有待通过公共努力去实现的、不断进步的社会共同目标。

综上所述，功利主义的“动态快乐”观以其对“最大幸福”的社会性追求、对快乐可计算性的探讨(从边沁的量化到密尔的质化修正)，以及通过社会制度实现快乐的外向路径，构建了一套旨在推动人类集体进步的伦理体系。它与伊壁鸠鲁主义静观内省的模式形成了深刻的对比，共同为我们思考“快乐为何能等同于幸福”这一永恒问题，提供了两个截然不同又极具张力的思想维度。

#### 4. 两种快乐观的系统性比较

伊壁鸠鲁主义与功利主义虽同属快乐主义伦理传统，将快乐视为人生的核心价值与幸福的基石，二者在快乐的内涵、评判标准、实现路径乃至人性预设等方面却展现出深刻而系统的差异。这些差异不仅

塑造了两种截然不同的伦理体系，也折射出西方思想史上对“幸福”理解的多元性与内在张力。

在快乐的基本内涵上，伊壁鸠鲁主义与功利主义表现出“消极宁静”与“积极增长”的根本对立。伊壁鸠鲁认为，快乐并非一种外在的、可积极获取的感受，而是内在的、消极的“痛苦的缺席”。真正的快乐是真正的快乐是“身体的无痛苦和灵魂的无纷扰”，是一种“静态”的满足。它不依赖于持续的感官刺激或外在条件的满足，而是源于欲望的理性节制与心灵的自然回归。因此，快乐在伊壁鸠鲁这里更像是一个终点，是经由理性节制和欲望管理最终抵达的安宁之境。相反，功利主义——尤其是边沁的经典阐述——则将快乐视为一种积极的、可累积的“物品”，是能够通过外在手段不断追求和扩大的目标。快乐在这里是“动态”的，是一种可量化的心理感受，需要通过社会行动和政策干预来实现其总量的增长。功利主义不满足于个人的静止状态，而是致力于集体快乐的最大化，强调快乐是一个可通过努力不断推进的进程。

在快乐的评判标准上，二者也呈现出“质的区分”与“量的计算”之间的显著分野。伊壁鸠鲁坚持快乐有内在的高下之别：静态快乐高于动态快乐，自然必要的欲望之满足高于虚妄欲望的追逐。这是一种基于理性与经验的质的分级，强调某些快乐因其稳定性、自足性和持久性而更具价值。而边沁则主张一种纯粹的量化标准，认为快乐只有强度、持续时间、确定性等量的差异，不应作出质的区分。他著名的“图钉游戏与诗歌等同”的论断正是这一立场的极端体现。尽管密尔后来引入“质”的维度以回应“粗俗享乐主义”的批评，强调高级快乐(如理智、审美与道德之乐)优于低级快乐(如感官之乐)，但这一修正实际上在功利主义内部造成了理论张力：如果快乐有质的不同，那么它们如何通约？如何进行计算和比较？密尔的回答依赖于“有资格判断者”的偏好，但这仍难以完全融入边沁式的苦乐计算公式之中[6]。

进一步地，在实现幸福的核心路径上，伊壁鸠鲁主义与功利主义分别走向了“个人修行”与“社会工程”两个相反方向。伊壁鸠鲁的方案是高度个人化和内倾型的。他主张通过哲学思考认清欲望与恐惧的虚妄，通过简朴生活降低依赖，通过友谊获得安全感，最终在个人层面实现灵魂的宁静。这是一种回避社会纷扰、回归内心自足的伦理学，其重点在于个体生活方式的转变。而功利主义则明确将幸福实现的任务交付给社会集体与政治制度。边沁和密尔都认为，个人对快乐的追求必须通过法律、政策和社会机制的引导才能与公共利益相一致。立法者、改革者与社会制度被赋予核心角色，须通过苦乐计算设计出能最大化整体福祉的政策。因此，功利主义不是一种劝导个人如何生活的伦理学说，而是一套要求积极介入社会、通过制度改革实现普遍快乐的政治纲领。

这些差异背后，是二者对人性根本不同的预设。伊壁鸠鲁视人性为脆弱的、易受恐惧与错误意见困扰的存在，因此需要哲学作为“治疗”，帮助人摆脱精神枷锁，回归自然与本真。他的快乐观建立在对人类心理困境的深刻洞察之上。而功利主义则预设人性是趋乐避苦的、可预测的，几乎像自然法则一样普遍一致。边沁甚至希望将道德建立在一种“道德算术”的基础上，使伦理决策像科学一样客观。这种人性的可预测性与可塑性，为功利主义的社会工程提供了人类学依据。

综上所述，伊壁鸠鲁主义与功利主义虽然共享“快乐即幸福”这一出发点，却在何为快乐、如何评估快乐、如何实现快乐以及如何理解人本身这些根本问题上分道扬镳。前者引领我们走向内心的宁静与自足，后者激励我们投身社会的改善与进步。二者之间的张力，持续追问着我们：幸福究竟是一种个人的平静，还是一种集体的繁荣？——而答案或许正在这二者的对话之中。

## 5. 批判与反思：何种“幸福”更值得追求？

伊壁鸠鲁主义与功利主义虽然都以“快乐”为核心构建其幸福观念，但二者在哲学基础、价值取向与实践路径上存在深刻分歧，自然也引发了诸多批评与反思。伊壁鸠鲁主义所倡导的“静态快乐”观，

强调通过理性节制与欲望管理实现心灵的宁静，这种向内求索的智慧在当代消费主义与焦虑文化的背景下显得尤为珍贵。它提醒我们，幸福未必源于不断的获取与占有，而可能来自对不必要的欲望的摒弃与对内在平衡的回归。然而，这一理论也常被批评为过于消极和退缩。伊壁鸠鲁式的幸福在很大程度上依赖于个人对社会的疏离与对欲望的克制，这是否忽略了人作为社会性存在的本质？是否低估了人在积极参与社会关系、实现创造性活动中所获得的积极快乐？在现代社会中，个体难以完全脱离社会联系与责任，纯粹“退守内心”的生存方式是否仍具有广泛的可行性？此外，伊壁鸠鲁主义对“静态快乐”的推崇，是否可能遮蔽了人类对成就、荣誉、公共利益等积极价值的合理追求？这些批评提醒我们，尽管伊壁鸠鲁主义具有强烈的治疗性与现代启示，但其极端内倾的色彩可能无法全面回应人类对幸福的多维度理解。

另一方面，功利主义以其外向的、改革性的“动态快乐”观，试图通过社会制度与集体行动实现“最大多数人的最大幸福”，体现出强烈的社会责任感和历史进步意识。然而，功利主义自其诞生之初就面临诸多理论挑战。边沁所提出的“苦乐算法”尽管具有科学外观，但其实际操作却极为困难：快乐与痛苦是否真的可以被量化、通约和加总？不同人之间的快乐如何比较？更为严重的是，纯粹以“最大幸福”为目标的伦理原则，是否可能导致对少数人权利的忽视甚至牺牲？这正是“幸福的暴政”之忧虑——在追求集体利益最大化的过程中，个体尤其是弱势群体的利益可能被轻易淹没。尽管密尔通过引入“质”的区分试图弥补边沁理论的粗疏，强调高级快乐优于低级快乐，但这一修正又带来了新的问题：如何客观判定某种快乐更“高级”？密尔诉诸于“有资格判断者”的偏好，但这本身具有明显的主观性和精英主义倾向，难以真正应用于伦理与政治决策中。此外，将幸福完全系于外在制度安排，是否忽略了个人德性、情感联结和文化传统在幸福实现中的重要作用？功利主义在强调社会整体福利的同时，也可能淡化了个体幸福的独特性和不可替代性。

尽管存在这些批评，伊壁鸠鲁主义与功利主义的快乐观在当代仍具有重要的启示意义，人们追求快乐，其本质在于从事快乐的活动，而非占有快乐本身。在这一过程中，快乐的体验仅是表象与途径，其终极意义在于实现心灵的宁静与自然状态的回归，这才是幸福之所在[7]。伊壁鸠鲁主义所倡导的简单生活、精神自足与友谊价值，在物欲横流、节奏紧张的现代社会中为我们提供了一种“减法”的生存智慧。它与极简主义、正念冥想等当代实践形成哲学呼应，引导人们从外在追逐转向内在平和，从而在焦虑时代中重新发现幸福的另一种可能。而功利主义虽在理论上存在争议，但其后果论思维与最大化福利的逻辑已深刻嵌入现代公共治理之中。从成本效益分析到公共卫生政策，从环境保护到动物伦理(如彼得·辛格的理论发展)，功利主义为社会决策提供了一个清晰、务实且具有操作性的框架。它促使我们超越个人偏好，在更广阔的视野中思考如何通过制度实现更公平、更普遍的幸福。

最终，两种幸福观念并非截然对立，而是构成了人类理解幸福的双重维度：一方面，幸福需要内心的宁静与自足，这是一种抵御外在变幻的定力；另一方面，幸福也离不开社会的公正与进步，这是一种通过合作与改革实现的共同繁荣。或许，真正的幸福既不是纯粹的退守，也不是无休止的外求，而是在个人与社会的辩证关系中寻找平衡——既有能力安静地面对自己，也有意愿热情地走向他人。伊壁鸠鲁主义与功利主义之间的张力，恰恰为我们提供了一种持续自我检视与时代对话的思想资源，让我们在思考“何为幸福”这一永恒之问时，能够既保持批判的清醒，也不失实践的勇气。

## 参考文献

- [1] 周敏. 胡凯. 伊壁鸠鲁的快乐主义思想及其当代价值探究[N]. 河南经济报, 2024-12-24(010).
- [2] 张雪. 论伊壁鸠鲁的快乐主义[J]. 参花(上), 2016(12): 118-120.
- [3] 杜秀春. 宋瑞霞. 论伊壁鸠鲁的“快乐主义”伦理观[J]. 天水行政学院学报, 2008(6): 74-77.

- [4] 桑秀锦. 论边沁的功利主义苦乐观[J]. 改革与开放, 2012(20): 162-163.
- [5] 殷飞云. 密尔功利主义伦理思想探析[J]. 武汉交通职业学院学报, 2007(4): 13-16.
- [6] 刘峰. 从快乐理论到幸福学说——密尔对边沁功利主义的修正[J]. 宜宾学院学报, 2007(1): 50-51.
- [7] 雷向永. 快乐意义的统一与分化——伊壁鸠鲁幸福观及其对功利主义的影响评析[J]. 牡丹江大学学报, 2018, 27(2): 46-48.